

# Visita Casera

## Recomendaciones Para Asesoría Ambiental

### Sección A

#### Polvo/Los Acaros del Polvo

Los acaros del polvo son la causa de alergias. Los acaros son de tamaño microscópico, insectos que parecen arañas viven en camas, alfombras, cortinas, y muebles tapizados. Crecen en un ambiente húmedo y cálido; como la recámara. Su dieta consiste de células muertas de la piel. Los desechos de este parásito son la causa de reacciones alérgicas en algunas personas.

- 1 Mantenga la casa limpia y sin polvo; trapee regularmente sacuda con un trapo húmedo (con agua o Endust)
- 2 Evite usar cosas que tienden a guardar polvo.(No guarde cosas debajo de la cama, guarde cosas en gabinetes, para reducir la colección de polvo)
- 3 Si la alfombra no es removible aspirela por lo menos una vez a la semana
- 4 Cambie la bolsa de la aspiradora seguido
- 5 Use bolsas de multiples capas para alérgias al aspirar. Si es posible, use un filtro sobre el escape de aire en la aspiradora.
- 6 Los acaros de polvo y otros alérgenos se quedan en el aire en pequeñas moléculas de agua y es por eso que no es recomendable usar aspiradoras de agua.
- 7 Algunas marcas de aspiradoras que ayudan a atrapar alérgenos mientras aspira son Miele, NilFisk, y Kirby.

### Sección B

#### Ropa de Cama

- 1 Cubra los colchones y almohadas con sábanas a prueba de acaros.
- 2 Levante el colchon del piso.
- 3 Lave la ropa de cama (sábanas y cobijas) en agua caliente (por lo menos a 130 grados de temperatura) y séquelas en la secadora una vez a la semana.
- 4 No use cobertores de piel de borrego o cobijas de lana.

### Sección C

#### Alfombras y Tapetes

- 1 Si es posible remueva la alfombra de la recámara.
- 2 Limpie los tapetes a vapor una vez al año durante tiempos en cual la humedad está baja. Si limpia la alfombra con vapor seguido puede aumentar el crecimiento de estos parásitos y moho en vez de reducir el problema.
- 3 Aspire los tapetes por los dos lados y lávelos regularmente.

## Sección D

### Cortinas y Muebles Tapizados

- 1  Si es posible, remueva los muebles tapizados de la recámara (Los muebles de vinil o de piel no coleccionan acaros de polvo.)
- 2  Trate de evitar el uso de cortinas pesadas en su hogar. No use persianas horizontales, que tienden a coleccionar polvo. Lave las cortinas cada mes o dos meses en agua caliente y seque las a temperatura alta.
- 3  Aspire muebles tapizados una vez a la semana.
- 4  En la recámara, es preferible usar libreros cubiertos en vez de libreros abiertos.

## Sección E

### Juguetes de Peluche/ Ropa/ Cobijas

- 1  Los juguetes de peluche deben de ser lavados en agua caliente, y se deben de secar a temperatura alta. Puede ponerlos en el congelador por uno o dos días cada dos semanas; esto puede reducir el crecimiento de los acaros.
- 2  Remueva/ reduzca los animales de peluche que se encuentran en la area de donde duerme el niño
- 3  Guarde la ropa en bolsas de plástico con cierre y mantenga las puertas del closet cerradas.
- 4  Remueva mantas/ cobijas que no se necesiten en la recámara.

## Sección F

### Humedad en el hogar y filtros de aire

- 1  Mantenga la humedad del hogar entre 40%-50% para reducir el crecimiento de acaros y de moho. Puede usar un medidor de humedad para revisar los niveles de humedad en el hogar.
- 2  Los filtros en el calenton, aire acondicionado pueden ayudar a mantener el aire limpio. Filtros permanentes deben de ser lavados cada mes o dos meses. Los filtros desechables deben de ser cambiados cada dos o tres meses.
- 3  Considere el uso de un dehumidificador si necesita tener los niveles de humedad bajo 50%.
- 4  No use humidificadores.
- 5  No use humidificadores o evaporadores
- 6  Remueva todas las plantas que pueda de la casa. Las plantas aumentan la humedad y provocan el crecimiento de moho. No ponga las plantas cerca del calenton o aire acondicionado.

# Sección G

## Húmedad moho

Obscuro, húmedo, y mal ventilación animan a que se produzca el moho. El moho se puede encontrar en la casa y también afuera y crece durante el tiempo de lluvias. El moho se puede encontrar en el baño, plantas, ollas de barro y en el techo.

- 1  Limpie el moho con una solución de cloro (mezcle 3 cucharadas de cloro por cada cuarto de agua), póngase una mascarilla, protéjase las manos, y ojos y aumente la ventilación cuando use esta solución. También hay disponibles Tilex, Clorox, X-14.
- 2  En el baño, lave la cortina del baño una vez a la semana. Use un trapo seco para secar las paredes o tinas después de usarlas.
- 3  Lave los tapetes de baño una vez a la semana con agua caliente. No ponga alfombra en el baño, esto provoca que la humedad permanezca.
- 4  Siempre use abanicos en el baño y en la cocina.
- 5  Permita la ventilación y luz en su casa.
- 6  Remueva todas las plantas que sean posible de la casa. Las plantas aumentan la humedad y anima el crecimiento de moho.
- 7  No ponga plantas en la recámara.
- 8  Evite los contenedores de plantas
- 9  No ponga las plantas cerca del calentón o aire acondicionado.
- 10  No use flores secas como decoraciones en el hogar.
- 11  No guarde leña en la casa.
- 12  Permita que el aire circule adentro de los closets. Si tiene problemas de moho en el closet considere prender un foco 24 horas al día hasta que el moho se quite.
- 13  Seque la ropa y zapatos completamente antes de guardarlo.

# Sección H

## Alergia de Cucaracha

Alergia de cucarachas pueden causar asma. Las cucarachas se reproducen en cocinas, baños o lugares cercanos a sistemas de calentamiento.

- 1  Limpie la cocina después de cocinar, lave los trastes inmediatamente.
- 2  Limpie los gabinetes regularmente.
- 3  Deságase del periodico viejo, bolsas, cajas, botellas, y latas.
- 4  No permita que la agua gotee o se haga charco dentro de su casa, el agua atrae a las cucarachas.
- 5  Selle aberturas que permitan la entrada a animales
- 6  No deje comida afuera, mantenga la comida en contenedores sellados o bolsa que cierren bien.
- 7  Ponga toda la basura en bolsas que cierren bien. Todos los botes de basura deben de tener una tapa que

cierre firmemente.

- 8  Trapee pisos semanalmente
- 9  Extermine su casa, y manténgase alejado(a) de la casa mientras la están exterminando por varias horas

## Sección I

### **Caspa de animales/ pelo/ peluche/ plumas**

(mascotas, perros, gatos, pajaros, conejos, ratones)

La caspa está formada por pequeñas escamas que se caen del cabello y la piel de todos los animales de sangre caliente. Los gatos provocan mas alergias que perros. Mantener la mascota afuera (garages, patio) tal vez no sea suficiente. La caspa de los animales es muy “pegajosa” y se puede pegar a la ropa, muebles, paredes, etc. La caspa tarda en ser removida aproximadamente 6 meses después de que la mascota ha dejado la casa. Cuando se mueva a una casa en donde ha vivido un animal; limpie los ductos, lave las paredes, y remueva las alfombras y los muebles.

- 1  Mantenga la mascota afuera de su recámara, búsquele una casa nueva.
- 2  Cierre la ventanilla de aire que da a la recámara de los niños.
- 3  Evite el contacto con los animales y lávese las manos después de tocarlos.
- 4  Bañe a su mascota cada dos semanas en agua caliente por 10 minutos. Bañando a los animales puede reducir el nivel de alergenos en el ambiente de la casa.
- 5  Evite tener plumas en el cuarto; si esto no es posible entonces cubra sus almohadas de plumas y sus colchones con cobertores a prueba de acaros de polvo.
- 6  Tratamiento para alfombras compuesto de 3% de ácido tónico usándolo cada 2 meses puede reducir los alergenos, provocado por los gatos (esta solucion puede manchar alfombras de color claro) Limpiar alfombras a vapor no reduce los alergenos provocados por los gatos pero si aumenta la producción de acaros y moho.

## Sección J

### **Aire/ Otros Irritantes**

Fumar, humo de estufas de madera, la naturaleza aerosoles (perfumes, cocinar, spray para cabello, agentes limpiadores, pintura aerosol)

- 1  Considere dejar de fumar
- 2  No permita que nadie fume en el carro, la casa, especialmente en el cuarto de los niños
- 3  Siéntese en el area de no fumar cuando esté en restaurantes, sala de espera o viajando.
- 4  Evite estufas y chimineas que quemen madera
- 5  Evite calentadores de queroseno

## Sección K

## **Afuera**

Polen, arboles verdes (sin flores), pastos y hierbas son la fuente de alergias de polen.

Smog

Cambio de Temperatura/ Clima

- 1  Mantenga las ventanas de la recámara cerradas temprano en la mañana y por la tarde. El polen está en el aire de 7 de la mañana hasta las 3 de la tarde.
- 2  Evite estar afuera en días con viento or durante el dia cuando el nivel de polen está más alto (temprano en la mañana)
- 3  Mantenga las ventanas del carro cerradas; use el aire acondicionado si es posible.
- 4  Cámbiese la ropa y bañese después de hacer quehaceres afuera en el polen
- 5  Quedése adentro de su casa
- 6  Evite temperaturas muy frías, cúbrase la boca con una bufanda

## **Sección L**

### **Otros**

Resfriados, infecciones, ejercicio

- 1  Vacuna para la gripa anualmente
- 2  Use el inhalador antes de hacer ejercicio
- 3  No haga ejercicio cuando los niveles de contaminación estan altos o el clima está muy frío
- 4  Haga calentamientos y enfriamientos antes y después de hacer ejercicios

## **RESUMEN DE PLAN DE ACCION**

Para mejorar la salud de nuestro hogar, tomare estas tres acciones en las proximas seis semanas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Paciente/Padre/ Guardian